

Estils

Matins sense pressa i sense mòbil

‘Slow mornings’, començar el dia amb calma i sense pantalles per millorar el benestar personal

NEREIDA CARRILLO
BARCELONA

I gual com hi ha mil i una nits, també hi ha mil i una maneres de començar el matí. Es pot fer gaudint del cafè amb llet a petits glops i llegint el diari en paper o a la tauleta o bé engolint l'esmorzar dret. Es pot fer amb un passeig per la platja i una mica d'exercici o saltant del llit per córrer cap a la feina. Ens podem llevar i engegar de seguida el mòbil per atendre les nombroses notificacions o bé regalar-nos una treva sense pantalles i encendre el mòbil un cop haguem sortit de casa o haguem deixat les criatures a l'escola. Hi ha mil i una maneres de començar el dia, però cada cop són més les persones que trien la calma, una encesa progressiva. Són els anomenats *slow mornings*.

Carme Ferrer, psicòloga i presidenta de la secció de psicologia clínica, de la salut i psicoteràpia del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, recomana arrencar assossegadament: “Garanteix estar preparat per fer front a les obligacions i les responsabilitats. Si es comença amb neguit la persona serà menys eficaç”. Hi coincideix el catedràtic i director del departament de psicologia bàsica, evolutiva i de l'educació de la UAB, Jordi Fernández-Castro: “Començar amb tranquil·litat és una bona estratègia per preparar-se per a l'activitat posterior”. Qui esmorza amb calma és segurament més productiu que qui es pren el cafè d'un glop i dret.

“En general –comenta Fernández-Castro–, viure sense estrès té beneficis immediats i a llarg termini. L'estat prolongat d'estrès fa el cos vulnerable a qualsevol malaltia”. Ara bé, el facultatiu afegeix que no és possible viure “amb estrès zero” i situa la clau en l'equilibri entre el neguit permanent i el menfotisme que es desentén dels problemes. El catedràtic de la UAB afegeix que “és important diferenciar entre l'esforç i el patiment”: “L'esforç, el que anomenem estrès, és una activació psicològica i fisiològica per fer front als problemes. Quan l'esforç passa de grau esdevé patiment. Patim quan fem coses que pensem que no aconseguirem”.

Treva tecnològica matutina

I el mòbil? ¿L'hem de tenir tota la nit engegat i mirar-lo tot just saltar del llit? ¿L'engeguem de bon matí i atenem totes les notificacions que ens atabalen o el mantenim apagat o silenciats una estona més? Enric Puig Punyet, doctor en filosofia i professor dels estudis d'arts i humanitats de la UOC, ho té clar: “En tant que les



GETTY

tecnologies i sobretot el mòbil són formes de dependència autoimposades, com més posterguem la primera relació, millor”. Carme Ferrer també advoca per racionalitzar-ne l'ús al matí i a la nit per garantir un descans de qualitat: “Estar mirant continuament els *whatsapp*s o si algú ha trucat ens té psíquicament en alerta”.

¿Com podem relaxar-nos o començar el dia de manera més assossegada? Els experts coincideixen que no hi ha receptes màgiques ni universals, mana el bioritme: depèn de si a les persones els costa sortir del llit o si passen de zero a cent en fraccions de segon. “S'ha de trobar la fórmula per saber descansar entre períodes d'activitat intensa, perquè la desconexió pot facilitar la concentració posterior”, diu Fernández-Castro. Per la seva banda, Ferrer remarca

que la nit i el dia són un continu per a la ment i puntualitza que, per despertar-se amb tranquil·litat, cal anar a dormir sense neguit: “Cadascú ha d'identificar què el posa nerviós i evitar-ho a la nit: no discutir, evitar pensar en els problemes i pensar que l'endemà es podran afrontar amb més tranquil·litat i eficàcia, no veure ni estar exposat a coses violentes o angoixants, com ara pel·lícules, notícies o videojocs, i no treballar a la nit. En canvi, ajuda llegir un bon llibre”.

Pel que fa a la tecnologia i l'ús del mòbil, també hi ha fórmules, com ara mantenir les pantalles apagades, silenciar les notificacions o bé instal·lar aplis més personals que no de feina, tot i que avui dia fer aquesta distinció resulta summament complicat. La psicòloga Carme Ferrer remarca el paper estressant de les

Opcions
L'estona de
desconnexió
digital no cal
que sigui al
matí

pantalles: “L'ésser humà és un ésser visual. Tot el que veiem a les pantalles, a totes, ens afecta”. Així, encetar el dia sense tecnologia pot ser un pas cap a l'ús racional de les pantalles, en línia amb el *digital detox*, és a dir, una dieta tecnològica més equilibrada i no tan addictiva.

Silencis per pensar

Tenir calma i guanyar temps, doncs, no hauria de ser un luxe d'estiu, sinó una fórmula quotidiana. Fernández-Castro recorda que les estones de tranquil·litat i desconexió són imprescindibles, però que es pot triar el moment per tenir-les.

“Cal tenir moments de marge –indica Puig Punyet– per pensar i preguntar-nos els perquè”. I reflexiona sobre l'avorriment i l'esgotament digitals: “Adonar-se d'aquest malestar és el primer pas per prendre mesures. Cadascú ha de trobar els seus trucs”. Vivim en la societat de la pressa i la hiperconnexió, així que desendollar-nos i descansar és complicat, però els experts insisteixen que val la pena. Fernández-Castro apunta una última recomanació: “Hem de ser conscients de com afrontem els problemes. Es tracta de saber en què consisteixen i què hi podem fer. Hem de preocupar-nos del que està a les nostres mans i relaxar-nos respecte a la resta, perquè no podem canviar-ho tot. No tenim el control”.

Al matí no estresseu les criatures

Els infants acostumen a necessitar el seu temps –més que els adults– per llevar-se, esmorzar, vestir-se i posar-se en marxa. Per això, la psicòloga Carme Ferrer recomana despertar-los abans, si cal, i no fer-los córrer perquè vagin fent sense badar. “Els nens que comencen el dia amb estrès són irritables, poden ser violents, no tenir un bon rendiment escolar i tenir una mala construcció psíquica que al final tindrà conseqüències quan siguin adults”, afirma la psicòloga. Ferrer aconsella als adults que el temps del matí amb la canalla també sigui de qualitat i de calma. Si no, el vincle se'n pot ressentir: “Les criatures ho capten tot. Les hem de cuidar amb tanta tranquil·litat com sigui possible. I com més petits són, més ho capten. El neguit pot afectar molt la relació amb la persona adulta”.